

他山之石

爱在记忆消逝前

国外失智老人照护的优秀案例

据说，上海目前的阿尔兹海默症患者已经超过 25 万人，并以每年 1 万的速度在增长。对于失智老人的家人来说，最痛苦的莫过于看着原本熟悉的人渐行渐远，直至面目全非。国外一些国家，对于失智照护有着丰富经验和成绩，有不少值得借鉴的地方，让我们来了解一下。

为老人撰写个人传记

位于德国马格德堡的维塔纳斯失智老人护理中心，住着 120 多位失智老人。这家养老院把回忆疗法发挥到极致。

从硬件设计上，这家养老院充分考虑了人性化、个性化的需求。为了给老人营造家的感觉，每间房间都是独一无二的，在老人入住前，工作人员会去老人的家中测量房间，和老人一同决定带哪些家具来，这就意味着，养老院里家具、花草的布置都和老人自己家中的很接近。有位老人最喜欢家里的小狗，他的门口就挂着一只绒毛玩具小狗，这样，老人每次回去时就知道自己的家在哪里了。

每位老人在入院时，院方都会通过家属，获得老人的过往生活经历、生活习惯、兴趣爱好等大量信息。通过这些，护理人员再能制订出个性化的护理方案。院方负责人介绍：“比如有一位老太太，她过去是教德语和数学的。她来我们这

儿的时候总是吵着想回家，我们通过一定的方法了解到她的记忆停留在 18 岁的学习时期，就让她做数学题、听写等，然后她每天都会做这些，后来她呆在这里感觉就像在家一样了。”

在整个养老院，老人们按照不同的照护方式被安排在不同的区域。二楼，是专门运用“个人传记”心理疗法护理的区域，一共住着 33 位老人。这种心理疗法由德国的埃文·伯姆教授提出，在他看来，失智老人希望自己仍然是有用的，需要获得更多的认可和自信。而要做到这一点，最重要的就是要为每位老人撰写一份独特的个人传记。

这里不是医院，而是家

荷兰的失智天堂村位于里瓦斯，这里共有 180 名住户，其中近三分之一是失智老人。这里没有高墙护栏，整个环境被设计成完全开放的空间。老人的家属随时可以造访。

尊重和平等，是这个社区在护理老人时，最注重的理念。在他们看来，只有让老人相信自己与正常人无异，他们的病症才能得到缓解。

“我们穿着自己的衣服，因为是住在这里的老人邀请我们来的。如果我们穿白色的统一工作服，会让他们联想到医院。这里不是医院，而是他们的家，所以我们会适应他们的习惯。”工作人员说。

这里失智老人护理专区的每个楼层都分为两个单元，每个单元里住着 8 位老人，老人们有自己独立的房间，并共享客厅，供休息、用餐。这种单元式安排，既保持了环境的安静，又能让老人找到归属感，同时也方便了护理人员照看每一位老人。正因为如此，在这里我们看到的很多失智老人和正常老人几乎没什么分别，这也许就是护理所能达到的最高境界。

给老人足够的安全感

对于暴躁型的失智老人，该怎样特殊护理？丹麦的玛丽养老院，以护理重度失智老人见长。在这家养老院的 90 位老人中，有 17% 为暴躁型失智老人。由于丹麦法律规定不能限制人身自由，因此即便是暴躁型失智老人，也不能把他们一锁了之。那么，如何来保证他们的安全？

养老院在设计上花了一番心思。大门开关，设置在老人注意不到的地方，而老人活动区域内另一扇活动的大门，被巧妙地装饰起来，老人即使经过也不会走出这扇门。

这些精心的设计，都是在在不违背老人意愿的前提下，给他们创造一个安全、友善的环境。而失去安全感，正是很多失智老人之所以会暴躁不安的原因。

为了安抚他们急躁易怒的情绪，玛丽养老院的护理人员还运用了不少道具，比如毛绒玩具。研究表明，失智老人比较容易感知到动物或玩偶。寻常的下午茶时光，护理人员也会使用一些小“伎俩”，举杯、干杯、喝咖啡，护理员的每一个动作，老人都会模仿后再做一遍。虽然是一些小举动，却是帮助老人尽量融入集体，恢复正常的生活。

目前看来，这种精心细致的护理手法，收到了良好的效果。不少靠药物来控制情绪的失智老人，在经过一段时间的护理后，用药量减少了三分之一。

黄庆 整理

心理频道

放飞心情

在大街上与已过花甲之年的友人相遇，他一改往日那种病恹恹、懒洋洋的样子，变得目光炯炯，神采飞扬，身着时尚运动装，显得精干健康。本以为他交上了财运或幸运之类好事，他连连摇头否定，经一番追问方知，原来他学会了“放飞心情”。

心情像一只无形的手，牵引着你的工作动能、生活品位与家庭情趣。在日常生活中，不论遇到何等大喜大悲的事，仍能做到“万事身边过，常态心中留”的人委实不多，多数人心境会随着境遇变化而起伏跌宕。

文中开头提及的友人就如此。他在职时工作能力强，人也谦虚，群众口碑不错，偏偏阴错阳差，数次升迁机会和他擦肩而过，好不容易从企业调入公司机关，却赶上公司第一批改革，需要自找职业，房子、职称等也是因差半拍而无缘。在参加老同学和老同事聚会时，彼此介绍个人情况，仿佛让他当众丢

面子、增压力，于是，心情好一阵，坏一阵，别人一番开导后，觉得有了平常心；可遇到别人升职、调房、加薪，立马就愁云密布，陷入了“爱思不平事，越忆越郁闷”的怪圈。家人也被这种情绪感染，形成一种沉闷的氛围，使得他显得比实际年龄老很多，身体状况越来越差，多种慢性病缠身。

促使友人发生根本转变的是一件偶然之事，有位长者和他聊天时，讲起自己年轻时被打成“右”派，妻离子散，到艰苦地区改造，好不容易盼到平反重新工作，不幸患上不治之症，可称人间百般磨难集于一身。然而这位长者在逆境中发明了一种精神疗法，叫作放飞心情。每每到最困难的时刻，利用自己独处之便，让脑际、心境之窗大开，憧憬着事业、人生的光明未来，认定了保持好心情是个人支配的权利，而愁肠百结是替他人受难，真正有了一颗平常心，结果配合有效治疗，出现

奇迹，重建家庭，战胜疾病，事业大进，再焕青春。

这股真实的感受让老友茅塞顿开。例如提职升迁，一个职位却有三个人竞争，各具优势，难分高低，即便自己争上了，也实属侥幸，肯定会在别人心理上留下阴影；倘若换个角度看，别人先于自己得到了，同样会心有不安，领导看在眼里，大家记在心上，下次机会多半属于你。似这样，平和地让出，淡定地接受，任何事情都充满了辩证法，好事不可能围着一个人转，照此思路，不生嫉意，不积闷气，几年下来，神清气爽，精力充沛。

老友的这番肺腑之言，令我茅塞顿开。讲得通俗一点，放飞心情就是遇到坎坷向前看，向着光明与希望；退一步想，做人定位低一点，多用己短比人长，学会宽容和忍让，大事须把握，小事不计较。套用一句流行语，是在悄悄传播正能量。朋友，你说对吗？

刘宝民



■ 姹紫嫣红美如画

沈洪 摄

银色专列

墨香飘进福利院

近日，炎炎夏日，酷暑难耐，新江湾城老年协会志愿者于杨浦区福象福利院开展了以“墨香飘进福利院，情系夕阳”为主题的“老伙伴”陪伴服务活动。

老年协会的志愿者带着书画工具，骑着自行车，兴致勃勃地来到福利院。绘画室内，只见挥笔、落笔，三下两下，招人爱怜的小鸡跃然纸上，再看那边“葡萄架下”画面展现在大家眼前，一回头，又有一幅“丝瓜藤”作品呈现眼前，大家全然不感到天气炎热，只是专注地观看和称赞。队长刘天才以一幅“秋鸣”博得满堂喝彩。老人们个个跃跃欲试，有位九十多岁的老人当场挥毫，写下一幅“福”字，八十多岁的老先生和老奶奶也泼墨挥洒，写下了一幅“寿”字。不一会，志愿者与老人精心创作的画作、字幅已有二十多件，老人们不仅学到了书画技巧，也与志愿者建立了友情。

魏鸣放



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

温馨提醒

老年人“网购”四注意

时下，越来越多的老年朋友尝试“触网”购物，加入了“网购”大军。但不少老年人面对网上琳琅满目、种类繁多的商品不知该何从下手，也更不了解“网购”中出了问题应当如何解决。为此，笔者特提醒欲参与网购的老年朋友，最好能注意以下四个方面：

1. 看清商品实物照片。老年人网购最好能优先选择京东、天猫等大型正规购物网站。在选购商品时，尽量挑选那些有实物图片的商品。部分网店尽管所展示的商品图片看上去很不错，但与实物之间可能存在差距。就此，网购者可以联系卖家在线“客服”，请对方展示该商品实物照片，然后再决定是否下单。

2. 了解买家不同评价。老年人网购前，还需学会阅读买家对已购商品的不同评价。因为这些真实的评价，可作为本人网购同类商品的参考。一般而言，能够被大多数买家所认可的商品，其品质都不会太差。如果碰到不太清

楚的地方，可以直接联系卖家，最终才正式下单。

3. 收货时要认真查验。所购商品收货时，最好能当着快递员的面打开商品包装盒，仔细检查一下商品是否完好无损。尤其是易碎、免压等特殊商品，更要认真查看，一旦发现商品在运输途中损坏，可直接拒收并马上联系卖家“客服”。

4. 要及时索要发票。老年朋友网购时，尤其是电器、家具等大型商品，一定要向卖家索取相关票据并加以保存。如果在网购过程中出现商品质量问题，可及时与卖家取得联系，协商解决。倘若无法达成一致，则可直接向卖家所属地工商部门，投诉或拨打 12315 电话向消费者权益保护协会投诉。

最后，还要特别提醒的是，老年朋友网购切忌贪图便宜，尤其是那些价格比实体店低很多的同类商品，最好不要轻易下单。

傅军